Tortillas mexicanas, tradición y sabor en este alimento

Sin dudarlo, las tortillas mexicanas son uno de los alimentos más representativos de nuestro país y también de los más consumidos; aunque es un alimento recurrente en Latinoamérica, México tiene el primer lugar en el consumo de tortilla y el 94% de su población la consume día a día junto a sus alimentos.

Esto no es una sorpresa, pues la tortilla nace en México y es el alimento favorito de su población. Las tortillas mexicanas utilizan como ingrediente principal el maíz, donde sus indicios podemos encontrarlos desde la civilización Maya donde, por medio del Popol Vuh (libro de esta cultura), se habla de la masa, sobre su creencia de la creación de la humanidad por medio de una pasta hecha de maíz y huesos de hombre y mujer.

Adamá respeta la tradición de nuestro país sobre las tortillas mexicanas y nos brinda una gran variedad de tortillas de distintos sabores con ingredientes naturales que nos darán cientos de beneficios: podemos encontrar las tortillas de nopal, de maíz azul, de coliflor o de betabel.

Las tortillas mexicanas de Adamá son producidas por artesanas de la comunidad de Valle de Bravo que conocen y saben la manera perfecta de entregar una tortilla deliciosa para todos. Descubre la tradición gastronómica de esta ciudad.

Tortillas mexicanas desde Valle de Bravo

Las tortillas mexicanas son consideradas como un elemento importante y complementario de la gastronomía de Valle de Bravo; el proceso de nixtamalización del maíz es conocido y dominado por la mayoría de los cocineros de esta ciudad; la finalidad es quitar la cáscara y de este modo conseguir un sabor único en las tortillas mexicanas.

Las artesanas de Valle de Bravo que colaboran con Adamá, han encontrado una manera deliciosa de combinar este proceso con todos los beneficios de alimentos como el nopal o la coliflor; de esta manera conseguimos tortillas mexicanas ricas y saludables.

Aunque en Valle de Bravo se hacen tortillas mexicanas por medio de otros cereales; el maíz nixtamalizado es la receta favorita para acompañar otros alimentos típicos de nuestro país; estas tortillas se pueden preparar con distintos tipos de maíz como el blanco o el azul, pero el amarillo es el más común dentro de su elaboración.

Adamá ha encontrado la manera de proporcionar una gran variedad de productos a partir del maíz nixtamalizado y otros alimentos saludables como el nopal, el maíz azul, la coliflor o el betabel; te ofrecemos distintas presentaciones como: tortillas, sopes, tostadas o tlacoyos. Todos con el proceso tradicional, el sabor único y beneficios para tu salud.

Las tortillas mexicanas de Adamá, son perfectas para acompañar tus alimentos y crear los platillos tradicionales de nuestro país; podemos hacer tacos o enchiladas; o comer tostadas de tinga o picadillo.

Maíz nixtamalizado

Antes de comenzar a hablar de las distintas variaciones de tortillas mexicanas que Adamá maneja para ti, queremos platicarte sobre un ingrediente presente en las recetas de nuestros productos; se trata del maíz nixtamalizado.

La masa de maíz nixtamalizado es uno de los productos más importantes de la composición de las tortillas mexicanas; con este tipo de masa podemos elaborar huaraches, tlacoyos, sopes y otros alimentos típicos de nuestro país.

En este proceso el maíz seco se cuece y se sumerge en una solución alcalina, por lo general en agua y cal alimentaria; el paso siguiente es permitir que el maíz escurra para después enjuagar para retirar la cubierta del grano; como último paso se muele para conseguir la masa tradicional que nos sirve para hacer tortillas mexicanas.

Se ha demostrado que esta técnica permite que consigamos más calcio y aminoácidos esenciales bajos en grasa que con un consumo moderado nos ayuda a ganar peso; este proceso tradicional es más saludable que el que ahora se lleva a cabo en la producción de las tortillas mexicanas. Combinado con otros alimentos saludables, podremos conseguir un alimento de alta calidad.

Tortillas mexicanas de nopal

Cuando hablamos de las tortillas de nopal las relacionamos con un alimento para bajar de peso; pero también tenemos que considerar que su sabor es delicioso; este tipo de tortillas mexicanas nos brindan una gran cantidad de beneficios que no podemos desaprovechar.

Las tortillas mexicanas de Adamá mezclan el tradicional sabor del maíz nixtamalizado con el nopal, de esta manera conseguimos que las calorías de una tortilla disminuyan aproximadamente de 70 kcal a 20 kcal; es decir, una tortilla de nopal equivale a un tercio de una de maíz.

Existen múltiples beneficios de consumir estas tortillas mexicanas, tales como la disminución de la glucosa en la sangre por medio de los componentes naturales del nopal; también nos ayuda a conseguir vitaminas A y C, así como prevenir la arteriosclerosis.

Por medio de estas tortillas mexicanas de nopal podemos controlar la producción de ácidos gástricos; nos ayudará a proteger la mucosa gastrointestinal; El nopal es un alimento con alto contenido en fibra que nos sirve para limpiar el colon y conseguir la eliminación de cancerígenos.

El nopal es un alimento que forma parte de la dieta de muchos mexicanos, estas tortillas mexicanas que Adamá te ofrece, nos proporcionan todos los beneficios que se han aprovechado desde tiempos prehispánicos.

El nopal tiene funciones antiinflamatorias las cuales nos ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, con su consumo evitamos la obstrucción de placas en las arterias; la “baba” del nopal, llamada mucílago, regula los niveles de glucosa en la sangre para evitar el colesterol alto.

Tortillas mexicanas de maíz azul

El maíz azul forma parte de la amplia variedad de maíz que que se cultiva en nuestro país, en especial en Puebla, Tlaxcala, Estado de México e Hidalgo; México es uno de los productores más grandes de esta especie, contamos con un millón y medio de hectáreas de maíz sembrado, el cual es ocupado en muchos casos para hacer tortillas mexicanas.

Este tipo de maíz se caracteriza por tener un grano muy harinoso y el color que presenta es debido a las antocianinas que se encuentran en

la capa llamada aleurona que contiene ciertos pigmentos que sirven como antioxidantes.

Las tortillas mexicanas hechas con este tipo de maíz nos ofrecen una calidad nutrimental mayor que las que se hacen con maíz blanco; su nivel de fibra es mayor al de otros cereales y los carbohidratos que lo componen son de fácil digestión y rico en minerales como fósforo, calcio y magnesio, también podemos conseguir vitamina A, E, C, B1 y B3 con antioxidantes.

Adamá te ofrece tortillas mexicanas de maíz azul con proteína de 7.8% en 100 gramos (g) de una tortilla de maíz azul; en comparación con 5.7% de las tortillas de maíz amarillo; además, contiene aminoácidos esenciales como la fenilalanina, la leucina y la hisitidina, los cuales nuestro cuerpo no los produce por sí solos.

Tortillas de coliflor

Las tortillas de coliflor forman parte de la amplia variedad de tortillas mexicanas que te ofrecemos en Adamá; contiene un aporte calórico muy bajo ya que su componente principal es el agua.

Este tipo de tortillas mexicanas son ideales para las personas que buscan bajar de peso por su bajo contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas; es un alimento que debería ser fijo en nuestra dieta por su alto contenido en fibra, beta caroteno, vitaminas C y K y minerales antioxidantes (zinc, selenio).

Tortillas de betabel

Aunque suene fuera de lo común las tortillas de betabel son una opción deliciosa y saludable que se consume en muchas partes de la república; estas tortillas mexicanas se distinguen por su sabor.

El betabel es un vegetal con alto contenido de fibra soluble; esta cualidad lo hace funcionar como un laxante natural que regulariza el movimiento intestinal; es ideal como un limpiador y desintoxicante del cuerpo. Por esta razón es un ingrediente eficaz en combinación del maíz nixtamalizado para las tortillas mexicanas que te ofrecemos.

¿Por qué elegir a Adamá para comprar tus tortillas mexicanas?

Adamá es una empresa preocupada en crear productos 100% mexicanos que se distingan por su delicioso sabor y su beneficios saludables para todos nuestros clientes; brindamos empleo digno y seguro a mujeres artesanas de la comunidad del Valle de Bravo que son expertas en el desarrollo de las tortillas mexicanas que te ofrecemos.

En Adamá estamos buscando que México y la sociedad se reconecte con todas las raíces de un país megadiverso; te ofrecemos más de 20 alimentos con distintas texturas, sabores e ingredientes que representan todo el sabor y lo saludable de nuestro país.

Las tortillas mexicanas que te ofrecemos son deliciosas y nutritivas, una oportunidad de disfrutar de un alimento típico de nuestro país y aprovechar todos los beneficios saludables de los productos naturales.

Descubre ahora nuestro amplio catálogo de alimentos mexicanos, no te arrepentirás después de conocer el sabor que nos caracteriza; contamos con entrega a domicilio a Ciudad de México y Estado de México en compras mayores a 500 pesos; ordena ahora tus tortillas mexicanas preferidas.